

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.21 do dnia 2026.06.30 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)		
Lp	Asortyment	Składniki
1	Arbuz 200 g	
	1 Arbuz	
2	Banan 1 szt	
	1 Banan	
3	Biszkopty 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1 Biszkopty(1-GLU, 3-JAJ)	
4	Botwinka 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1 Ziemniaki	
	2 Buraki	
	3 Botwina	
	4 Ćwiartka z kurczaka	
	5 Włoszczyzna(9-SEL)	
	6 Śmietana 18% tł.(7-MLE)	
	7 Barszcz czerwony koncentrat(1-GLU, 9-SEL)	
	8 Koper	
	9 Margaryna 80% tł.	
	10 Cukier	
	11 Sól	
	12 Natka pietruszki	
	13 Kucharek smak natury	
5	Brokuły 120 g	
	1 Brokuły mrożone	
	2 Olej	
	3 Sól	
6	Budyń 200 ml (1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE, 10-GOR, 11-SEZ, 12-S02)	
	1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)	
	2 Budyń(1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR, 11-SEZ, 12-S02)	
	3 Cukier	
7	Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)	
	1 Bułka specjalna krojona 320g(1-GLU)	
8	Buraczki 120 g (1-GLU, 9-SEL)	
	1 Buraki	
	2 Mąka ziemniaczana	
	3 Barszcz czerwony koncentrat(1-GLU, 9-SEL)	
	4 Masło roślinne 80% tł.	
	5 Cukier	
	6 Sól	
	7 Kwasek cytrynowy	
9	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
	1 Chleb barowy 600g(1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)	
10	Cukier 10 g	
	1 Cukier	
11	Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g	
	1 Cukinia plastry mrożona	
	2 Oliwa z oliwek	
	3 Sól	

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.21 do dnia 2026.06.30 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

12	Dorsz w cieście bazyliowym 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE)	
	1	Dorsz(4-RYB)
	2	Olej
	3	Mąka pszenna(1-GLU)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Cebula
	6	Bazylia
	7	Pieprz czarny mielony
	8	Sól
	9	Cytryna
	10	Jaja(3-JAJ)
13	Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 120 g	
	1	Dynia mrożona
	2	Seler mrożony
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Rozmaryn
	6	Oregano
14	Dżem 20 g	
	1	Dżem
15	Filet z indyka pieczony 80 g	
	1	Filet z indyka
16	Filet z kurczaka po tokańsku 70 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Filet z kurczaka
	2	Szpinak liście mrożony
	3	Olej
	4	Mąka pszenna(1-GLU)
	5	Suszone pomidory
	6	Ser żółty wiórki(7-MLE)
	7	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	8	Papryka mielona
	9	Sól
	10	Czosnek świeży
17	Gołąbek po hiszpańsku 120 g (3-JAJ, 9-SEL)	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Kapusta biała
	3	Pomidory pelati
	4	Włoszczyzna(9-SEL)
	5	Ryż
	6	Cebula
	7	Olej
	8	Marchewka
	9	Sól
	10	Pieprz czarny mielony
	11	Jaja(3-JAJ)
18	Gruszka 1 szt	
	1	Gruszka
19	Herbata 1 szt	
	1	Herbata ekspresowa
20	Herbata owocowa 1 szt	
	1	Herbata owocowa
21	Herbatniki biszkoptowe 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 5-OZI, 6-SOJ, 7-MLE, 8-OWL, 11-SEZ, 12-S02)	
	1	Herbatniki biszkoptowe(1-GLU, 3-JAJ, 5-OZI, 6-SOJ, 7-MLE, 8-OWL, 11-SEZ, 12-S02)

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.21 do dnia 2026.06.30 dla diety: Piaseczno Podstawowa Dzieci

22	Jabłko 1 szt	
	1 Jabłka	
23	Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (3-JAJ)	
	1 Majonez(3-JAJ)	
	2 Jaja(3-JAJ)	
	3 Koper	
24	Jarzyнки po grecku 100 g (9-SEL)	
	1 Włoszczyzna(9-SEL)	
	2 Koncentrat pomidorowy	
	3 Olej	
	4 Cukier	
	5 Sól	
	6 Ziele angielskie	
	7 Liść laurowy	
25	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)	
	1 Jogurt naturalny 2% szt.(7-MLE)	
26	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE)	
	1 Jogurt owocowy 1,6% tł.(7-MLE)	
27	Kakao 250 g (7-MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)	
	2 Cukier	
	3 Kakao	
28	Kalafior 120 g	
	1 Kalafior	
	2 Olej	
	3 Sól	
29	Kapusta młoda zasmażana z koperkiem 120 g	
	1 Kapusta biała młoda	
	2 Masło roślinne 80% tł.	
	3 Koper	
	4 Sól	
	5 Liść laurowy	
	6 Ziele angielskie	
30	Kasza bulgur 140 g (1-GLU)	
	1 Kasza bulgur(1-GLU)	
	2 Margaryna 80% tł.	
	3 Sól	
31	Kasza gryczana 140 g	
	1 Kasza gryczana	
	2 Olej	
	3 Sól	
32	Kasza jaglana na mleku 350 g (7-MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)	
	2 Kasza jaglana	
33	Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU)	
	1 Kasza jęczmienna(1-GLU)	
	2 Olej	
	3 Sól	
34	Kasza kuskus 140 g (1-GLU)	
	1 Kasza kuskus(1-GLU)	
	2 Olej	
	3 Sól	
35	Kasza manna na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1 Mleko 3,2% tł.(7-MLE)	
	2 Kasza manna(1-GLU)	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.21 do dnia 2026.06.30 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

36	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(1-GLU)
37	Kielbasa szynkowa 40 g (1-GLU)	
	1	Kielbasa szynkowa Extra Duda T(1-GLU)
38	Kisiel z jagodami 200 ml (11-SEZ)	
	1	Kisiel(11-SEZ)
	2	Jagoda mrożona
39	Kiwi 1 szt	
	1	Kiwi
40	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Czarna porzeczka mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
41	Kompot rabarbarowy 250 ml	
	1	Rabarbar
	2	Truskawki mrożone
	3	Cukier
42	Kotlet mielony wieprzowy z pieca 120 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Łopatką wieprzowa
	2	Bulka specjalna krojona 320g(1-GLU)
	3	Bulka tarta(1-GLU)
	4	Olej
	5	Sól
	6	Oregano
	7	Zioła prowansalskie
	8	Majeranek
	9	Jaja(3-JAJ)
	10	Pieprz czarny mielony
43	Kotlet schabowy 70 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Schab b/k
	2	Bulka tarta(1-GLU)
	3	Olej
	4	Mąka pszenna(1-GLU)
	5	Sól
	6	Jaja(3-JAJ)
44	Krem z dyni 400 ml (9-SEL)	
	1	Dynia świeża
	2	Ziemniaki
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Pulpa mango
	5	Pestki słonecznika
	6	Sok pomarańczowy
	7	Sól
	8	Curry
	9	Kucharek smak natury
	10	Czosnek świeży
	11	Imbir mielony
45	Kruche ciastka 60 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Kruche ciastka(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.21 do dnia 2026.06.30 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

46	Marchewka z groszkiem 120 g	
	1	Marchewka z groszkiem
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Sól
47	Masło 10 g (7-MLE)	
	1	Masło 83% tł.(7-MLE)
48	Mizeria 100 g (7-MLE)	
	1	Ogórek zielony
	2	Jogurt grecki litr 10%tł.(7-MLE)
	3	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	4	Koper
	5	Sól
49	Mus jabłkowy 200 g	
	1	Jabłko prażone
50	Ogórek 30 g	
	1	Ogórek zielony
51	Ogórek kiszony 30 g	
	1	Ogórek kiszony
52	Ogórek małosolny 100 g	
	1	Ogórek małosolny
53	Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (10-GOR)	
	1	Pałki z kurczaka
	2	Miód
	3	Musztarda(10-GOR)
	4	Sól
54	Papryka 30 g	
	1	Papryka
55	Pasta drobiowo warzywna 100 g (9-SEL)	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Olej
	4	Natka pietruszki
	5	Sól
	6	Pieprz cytrynowy
56	Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g (5-OZI, 7-MLE, 8-OWL, 11-SEZ, 13-LUB)	
	1	Ciecierzycza konserwowa
	2	Pesto bazyliowe(5-OZI, 7-MLE, 8-OWL, 11-SEZ)
	3	Soczewica(13-LUB)
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony
	6	Kwasek cytrynowy
57	Pasta z tuńczyka diet. 80 g (4-RYB, 7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Tuńczyk(4-RYB)
	3	Jogurt naturalny 2% kg(7-MLE)
	4	Koper
	5	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.21 do dnia 2026.06.30 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

58	Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 80 g (3-JAJ, 7-MLE)	
	1	Groszek mrożony
	2	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	3	Ser żółty wiórki(7-MLE)
	4	Papryka
	5	Majonez(3-JAJ)
	6	Ziarno słonecznika
	7	Natka pietruszki
	8	Pieprz czarny mielony
	9	Sól
59	Pasztet z pieca 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Pasztet z pieca(1-GLU, 3-JAJ)
60	Pieczeń wiedeńska 40 g (1-GLU)	
	1	Pieczeń wiedeńska(1-GLU)
61	Pierogi z mięsem II z okrasą 220 g (1-GLU, 3-JAJ)	
	1	Pierogi z mięsem(1-GLU, 3-JAJ)
	2	Cebula
	3	Sól
	4	Ślonina
62	Plat szynkowy Gustavus 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Plat szynkowy Gustavus(1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
63	Platki jęczmienne na mleku 350 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Platki jęczmienne(1-GLU)
64	Platki owsiane na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Platki owsiane(1-GLU)
65	Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU)	
	1	Polędwica drobiowa(1-GLU)
66	Polędwica sopocka 40 g (1-GLU)	
	1	Polędwica sopocka(1-GLU)
67	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
68	Ratatouille 250 g	
	1	Papryka mrożona
	2	Pomidory pelati
	3	Cukinia plastry mrożona
	4	Cukinia
	5	Marchewka mini
	6	Papryka
	7	Olej
	8	Cebula
	9	Sól
	10	Natka pietruszki
	11	Tymianek
	12	Zioła prowansalskie
	13	Czosnek świeży
	14	Pieprz czarny mielony
	15	Papryka mrożona

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.21 do dnia 2026.06.30 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

69	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Porcja rosolowa
	2	Makaron nitki(1-GLU)
	3	Pietruszka
	4	Seler(9-SEL)
	5	Marchewka
	6	Cebula
	7	Por
	8	Łata wołowa
	9	Natka pietruszki
	10	Sól
	11	Przyprawa do mięsa
	12	Pieprz czarny mielony
	13	lubczyk
	14	Cząber
70	Rumianek 1 szt	
	1	Rumianek
71	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
72	Rzodkiewka 15 g	
	1	Rzodkiewka
73	Sałata 10 g	
	1	Sałata
74	Sałata lodowa 10 g	
	1	Sałata lodowa
75	Sałata lodowa z sosem vinegret 80 g	
	1	Sałata lodowa
	2	Olej
	3	Koper
	4	Sos ogrodowy
76	Schab Benedykta 100 g (1-GLU)	
	1	Schab Benedykta(1-GLU)
77	Schab pieczony w majeranku 100 g	
	1	Schab b/k
	2	Olej
	3	Kucharek smak natury
	4	Majeranek
78	Ser biały 80 g (7-MLE)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
79	Ser żółty 40 g (7-MLE)	
	1	Ser żółty(7-MLE)
80	Sos paprykowy 60 g	
	1	Papryka mrożona
	2	Jabłka
	3	Cebula
	4	Koncentrat pomidorowy
	5	Olej
	6	Cukier
	7	Liść laurowy
	8	Bazylia
	9	Sól
	10	Papryka mielona
	11	Czosnek granulowany

Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.21 do dnia 2026.06.30 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci

81	Sos pieczarkowy 60 g (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Pieczarki mrożone
	2	Mąka pszenna(1-GLU)
	3	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	4	Masło roślinne 80% tł.
	5	Liść laurowy
	6	Ziele angielskie
	7	Pieprz ziółowy
	8	Tymianek
	9	Natka pietruszki
	10	Sól
82	Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU)	
	1	Mąka pszenna(1-GLU)
	2	Olej
	3	Pieprz czarny mielony
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Sól
83	Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g	
	1	Pomidory pelati
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Ziele angielskie
	5	Liść laurowy
	6	Pieprz ziółowy
	7	Bazyliia
	8	Sól
84	Surówka czerwony collestaw 120 g	
	1	Kapusta czerwona
	2	Marchew żółta
	3	Marchewka
	4	Por
	5	Jabłka
	6	Olej
	7	Cukier
	8	Sól
85	Surówka wielowarzywna 100 g	
	1	Kapusta biała
	2	Jabłka
	3	Marchewka
	4	Ogórek kiszony
	5	Olej
	6	Cukier
	7	Sól
86	Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 100 g	
	1	Kapusta biała
	2	Ogórek kiszony
	3	Marchewka
	4	Groszek konserwowy
	5	Cebula
	6	Olej
	7	Cukier
	8	Koper
	9	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.21 do dnia 2026.06.30 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

87	Surówka z marchwii z chrzanem 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Chrzan
	4	Cukier
	5	Sól
88	Surówka z pomidora z cebulą i śmietana 100 g (7-MLE)	
	1	Pomidor
	2	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	3	Cebula
	4	Koper
	5	Sól
89	Surówka z salaty i warzyw mieszanych lekka 50 g	
	1	Pomidor
	2	Salata lodowa
	3	Seler naciowy
	4	Oliwki krojone
	5	Olej
	6	Koper
	7	Cukier
	8	Sól
90	Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka biała z indyka Łukosz(1-GLU)
91	Szynka Maryny 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka Maryny Stanisławów(1-GLU)
92	Szynka od górali 40 g	
	1	Szynka od górali Chabura
93	Szynka piastowska 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka piastowska(1-GLU)
94	Szynka pieczona z jabłkami 100 g	
	1	Szynka b/k
	2	Jabłka
	3	Olej
	4	Sól
	5	Przyprawa do mięsa
	6	Majeranek
95	Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka tostowa z kurcząt Drobimex(1-GLU)
96	Szynka z kotła Gustavus 40 g (1-GLU)	
	1	Szynka z kotła Gustavus(1-GLU)
97	Szynka zielonogórska 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	
	1	Zielonogórska(1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)
98	Truskawki 100 g	
	1	Truskawki
99	Twaróg z jabłkiem i orzechami 80 g (7-MLE, 8-OWL)	
	1	Twaróg 4% tł.(7-MLE)
	2	Twaróg do wypieków Piątница(7-MLE)
	3	Jabłko prażone
	4	Jogurt naturalny 2% kg(7-MLE)
	5	Orzechy włoskie(8-OWL)
	6	Cukier
	7	Cukier waniliowy
	8	Cynamon

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.21 do dnia 2026.06.30 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

100	Tyrolska 40 g (1-GLU)	
	1	Tyrolska(1-GLU)
101	Wafle kukurydziane 2 szt	
	1	Wafle kukurydziane
102	Zacierka na mleku 350 ml (1-GLU, 7-MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(7-MLE)
	2	Zacierka(1-GLU)
	3	Cukier
	4	Sól
103	Ziemniaki 140 g	
	1	Ziemniaki obierane
	2	Ziemniaki
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
104	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Groch
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Kielbasa podwawelska(1-GLU)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Cebula
	7	Boczek wędzony
	8	Majeranek
	9	Kucharek smak natury
	10	Natka pietruszki
	11	Sól
105	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(9-SEL)
	3	Kasza jęczmienna(1-GLU)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Natka pietruszki
	6	Sól
106	Zupa meksykańska z ziemniakami 400 ml (9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Fasola czerwona konserwowa
	3	Kukurydza konserwowa
	4	Marchew talarki mrożona
	5	Papryka mrożona
	6	Pieczarki mrożone
	7	Ćwiartka z kurczaka
	8	Włoszczyzna(9-SEL)
	9	Pomidory pelati
	10	Cebula
	11	Koncentrat pomidorowy
	12	Olej
	13	Natka pietruszki
	14	Sól
	15	Czosnek granulowany
	16	Pieprz czarny mielony
	17	Papryka mielona
	18	Czosnek świeży
	19	Papryka wędzona
	20	Kukrkuma mielona

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2026.06.21 do dnia 2026.06.30 dla diety: Piaseczno
Podstawowa Dzieci**

107	Zupa ogórkowa z łazankami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Ogórek kiszony
	3	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	4	Makaron łazanki(1-GLU)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Koper
	7	Natka pietruszki
	8	Kucharek smak natury
	9	Cukier
	10	Sól
108	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ryż
	2	Koncentrat pomidorowy
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Masło roślinne 80% tł.
	7	Koper
	8	Natka pietruszki
	9	Kucharek smak natury
	10	Sól
	11	lubczyk
	12	Cząber
109	Zupa ryżanka z natką pietruszki 400 ml (9-SEL)	
	1	Włoszczyzna(9-SEL)
	2	Ryż
	3	Marchewka kostka mrożona
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Natka pietruszki
	6	Kucharek smak natury
	7	Sól
110	Zupa z młodego kalafiora z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Kalafior świeży
	3	Włoszczyzna(9-SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(7-MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Koper
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Sól